

Repartir la carga mental familiar: La corresponsabilidad real



En la familia no se trata sólo de hacer sino también de pensar y planificar lo que hay que hacer.

En cualquier empresa, la planificación estratégica y la responsabilidad es un pilar fundamental en puestos directivos (ocupados a día de hoy en su mayoría por hombres) y por tanto... **¿cómo no va a ser imprescindible también en un hogar?.**

Procter & Gamble publicaba una encuesta sobre el tema con datos muy reveladores:

En España, 3 de cada 4 mujeres sufre carga mental, aunque un 40% de ellas desconoce el concepto y el 45% nunca ha hablado de con nadie de este asunto. A estas cifras le sumamos que la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), afirmaba que los hombres dedican 105 minutos menos al día que las mujeres a las tareas domésticas y los cuidados familiares en España. Así, mientras que ellas pasan cuatro horas y media al día realizando estas actividades, ellos sólo las llevan a cabo durante poco más de dos.

Me parece especialmente ilustrativo a este respecto el cómic de la artista [Emma Clit](#) que os invito a ver en su versión traducida en:

Me lo podrías haber pedido



Cuando un hombre espera que sea su pareja la que le pida que haga determinadas cosas, la está viendo como la **coordinadora** de las tareas del hogar



Y es por este motivo que se sobreentiende que es ella la que debe saber qué es necesario hacer y cuándo debe hacerse

Cuando pedimos a las mujeres que se ocupen de la organización y al mismo tiempo esperamos que ellas asuman parte de las tareas, en el fondo les estamos pidiendo que hagan el 75% del trabajo



No se trata de ayudar en casa, ni siquiera de hacer lo que nos piden, la responsabilidad que conlleva **la carga mental es una lacra invisible que genera estrés, ansiedad y es la base de muchos conflictos de pareja.**

Me contaban recientemente que ante la pregunta **¿en qué quieres que te ayude? O ¿qué quieres que haga?** la frustración aumentaba considerablemente.

Recientemente el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo edito el trabajo de Olga Sebastián García y María Ángeles del Hoyo Delgado:

"La carga Mental del trabajo"

En este documento se explica entre otras cosas como cualquier trabajador tiene que poner en **funcionamiento mecanismos o procesos tanto físicos como mentales** que determinan la carga de trabajo o "el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se somete al trabajador a lo largo de su jornada laboral".

Lo que es lo mismo el nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo. **Aunque el texto se centra en la carga mental, no debemos olvidar la carga del trabajo físico.**

La primera se da especialmente en las **tareas creativas y organizativas**, la segunda, que también se ve afectada en alguna medida por la primera, en los trabajos ya organizados.

La corresponsabilidad es un término vacío de contenido **sino somos capaces de repartir la carga mental** y logramos que expresiones como en casa "ella es la jefa" no impliquen la asunción única de esta parte del trabajo del hogar. Eso pasa por aprender a aceptar que no siempre las cosas estarán como querriamos.

